

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Olahraga menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2008), adalah suatu gerakan badan yang dapat menguatkan dan menyehatkan tubuh. Olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, prestasi, pendidikan serta meningkatkan berbagai macam aktivitas fisik. Gemar berolahraga berarti mencegah penyakit, hidup sehat dan nikmat. Sebaliknya, malas berolahraga berarti mengundang penyakit dan hidup tidak sehat (Santosa & Zafar, 2013).

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang (Hamid, 2013). Menurut Harsono (2009), Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam permainan futsal, diperlukan faktor-faktor penunjang yang perlu diperhatikan dan dilatih, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Latihan fisik merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai prestasi melalui proses berlatih secara berulang-ulang yang akan mempengaruhi kondisi fisik. Kondisi fisik dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang. Tujuan dasar kebugaran jasmani adalah untuk menjaga kesehatan seseorang saat akan melakukan kegiatan dan aktifitas yang memiliki cadangan energi untuk aktifitas selanjutnya (Nofrizal, 2016).

Kebugaran jasmani juga sangat penting bagi civitas akademika dalam mendukung proses belajar di sekolah karena anak pada usia remaja banyak hal

yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa-siswi mampu bekerja secara efektif dan efisien, belajar lebih bersemangat (Suminah, 2015).

Tingkat kebugaran jasmani dapat membantu para siswa untuk berkonsentrasi, menerima materi yang telah diberikan oleh guru di sekolah. Melalui kebugaran jasmani siswa dapat mencapai perkembangan gerak yang optimal sehingga dapat melakukan aktifitas lainnya dengan lebih baik (Ardiyani, 2016).

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah cara untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang yang terdiri dari lima butir tes dengan membagi empat kategori umur pada setiap tesnya. Empat kategori umur pada usia anak-anak hingga remaja adalah (1) umur 6 s/d 9 tahun, (2) umur 10 s/d 12 tahun, (3) umur 13 s/d 15 tahun, (4) 16 s/d 19 tahun) (Permana, 2016).

Latihan olahraga merupakan salah satu sarana yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani , salah satu program latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah latihan sirkuit. Latihan sirkuit merupakan serangkaian latihan yang menggunakan beberapa pos yang terdiri latihan beban, fleksibilitas, senam dan latihan aerobik sehingga latihan tidak membosankan. Pada setiap latihan yang diberikan mengalami pengulangan sebanyak tiga sampai empat kali sebelum berpindah pos selanjutnya. Dalam latihan sirkuit terdapat waktu istirahat pendek dan waktu istirahat panjang yang bertujuan untuk kekuatan otot (Anuradha & Ghandi, 2015).

Sutri (2014), melakukan penelitian dengan menggunakan metode *observasional* dengan menggunakan kuesioner PAQ-A. Aktivitas Fisik yang diberikan diukur dengan mengisi kuesioner PAQ-A berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari saat berpuasa. Aktivitas fisik yang diukur meliputi: jalan pagi, bermain, menyapu, mencuci, dan sebagainya. Namun hasil uji *Chi square* tidak ada pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani saat berpuasa.

Anuradha & Gandhi (2015) melakukan penelitiannya menyatakan latihan sirkuit menggunakan serangkaian latihan yang terdiri dari fleksibilitas, latihan beban, senam dan aerobik. Pemberian latihan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran dan kemampuan motorik karena latihan sirkuit di design menarik dan imajinatif. Latihan sirkuit memiliki nilai yang signifikan pada grup test dengan peningkatan *agility*, *power*, dan *speed* pada siswa sekolah di *Karnata*.

MAN 1 kota Malang merupakan salah satu Madrasah negeri berbasis Boarding School yang terletak di kecamatan Lowokwaru kota Malang. Berdasarkan Study pendahuluan yang dilakukan, siswa kelas X merupakan siswa baru yang baru mengikuti latihan ekstrakurikuler futsal dan belum pernah dilakukan sebuah test untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa-siswa tersebut. Serta kurangnya pemberian latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan latihan fisik untuk adaptasi terhadap lingkungan menyebabkan para siswa kelas X mudah lelah saat melakukan latihan.

Berdasarkan masalah diatas, peneliti menganggap penting untuk membahas tentang bagaimana meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal MAN 1 kota Malang. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang “**Efektifitas Pemberian Latihan**

Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Club Futsal MAN 1 kota Malang”.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada sampel yang digunakan. Penelitian ini menggunakan sampel dari siswa MAN 1 kota Malang, Jawa Timur yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan metode *Two Group Pretest Posttest Design* dengan alat ukur Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Efektifitas Pemberian Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Club Futsal MAN 1 kota Malang?

C. Tujuan Umum

1. Mengetahui Efektifitas Pemberian Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Club Futsal MAN 1 kota Malang.

D. Tujuan Khusus

1. Menganalisis Efektifitas sebelum Pemberian Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Club Futsal MAN 1 kota Malang.
2. Menganalisis Efektifitas sesudah Pemberian Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Club Futsal MAN 1 kota Malang.
3. Menganalisis Efektifitas sebelum dan sesudah Pemberian Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Club Futsal MAN 1 kota Malang.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis penelitian ini memberikan sumbangan pengetahuan dan pengembangan ilmu tentang Pemberian Latihan Sirkuit terhadap

Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Konsentrasi pada siswa MAN 1 kota Malang. Bagi Institusi Pendidikan sebagai bahan referensi institusi pendidikan untuk meningkatkan kualitas para siswi dengan Latihan Sirkuit terhadap kebugaran jasmani untuk meningkatkan konsentrasi siswi sehingga bisa meningkatkan pengembangan dalam ilmu pengetahuan.

2. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema skripsi ini.



